

MY-BODY 牧之原 10月スタジオタイムテーブル

	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday 2日・9日・16日	金 Friday 23日・30日	土 Saturday
10:00						10:00~ 初級エアロ 10:45 Asami
10:30	10:30~ 初級エアロ 11:15 Asami	10:30~ ヨガ 11:15 mayo	10:30~ LESMILLS BODYBALANCE			
11:00						11:00~ ZUMBA 11:45 EMI
11:30	11:30~ 筋膜エクササイズ 12:00 Asami	11:30~ LESMILLS BODYCOMBAT	11:30~ LESMILLS CORE	11:15~ LESMILLS BODYPUMP 12:00	11:15~ LESMILLS BODYPUMP 12:00	
12:00						
12:30	12:15~ LESMILLS BODYBALANCE FLEXIBILITY 12:45	12:15~ LESMILLS DANCE 12:45	12:30~ LESMILLS BODYCOMBAT 13:15	12:15~ LESMILLS BODYBALANCE FLEXIBILITY 12:45	12:15~ LESMILLS BODYBALANCE FLEXIBILITY 12:45	
13:00	13:00~ ダンスフィットネス 13:45 MIYUKI	13:00~ LESMILLS BODYPUMP 13:45		13:00~ LESMILLS CORE 13:45	13:00~ LESMILLS CORE 13:45	
13:30						
14:00	14:00~ LESMILLS BODYCOMBAT 14:30		14:00~ ディスコフィットネス 14:45 MIYUKI	14:00~ LESMILLS BODYCOMBAT 14:30	14:00~ LESMILLS BODYCOMBAT 14:30	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30~ LESMILLS BODYCOMBAT 19:15	18:30~ LESMILLS BODYPUMP 19:15	18:30~ LESMILLS BODYCOMBAT 19:15	18:30~ LESMILLS BODYPUMP 19:15	18:30~ LESMILLS BODYPUMP 19:15	
19:00						
19:30	19:30~ LESMILLS BODYBALANCE 20:15	19:30~ ヨガ 20:15 MIYUKI ★	19:30~ ZUMBA 20:15 MIYUKI ★	19:30~ LESMILLS BODYCOMBAT 20:30	19:45~ SMKJ KICK/BOXING ★ 20:30 Kenta & Yuta Basic 定員14名	
20:00						
20:30						
21:00					20:45~ SMKJ KICK/BOXING 21:30 Kenta & Yuta Expert 定員14名	
21:30						

■ スタジオ 定員25名（道具を使用するレッスンは道具の数を定員といたします。）

★ 星マークのレッスンのみ、開始30分前に整理券を配布いたします。

SMKJ KICK/BOXING 定員14名

※キックボクシングの無い日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。20:30～のレッスン及びVRはございません。

※レッスンの途中参加・途中退場は禁止しております。

※年末年始や夏季期間含め、祝日はノースタッフの時間帯では、ヴァーチャル（VR）レッスンは休講となります。

※◇スタッフ受付時間 火～金 11時～14時 /18時～20時 土～月祝 ノースタッフデイ

急遽スケジュールが変更される
場合もございます。

公式LINEにてお知らせして
おりますので、ご確認ください！

